



آلرژی به لبنیات

آلرژی به لبنیات و یا آلرژی به شیر، به علت عکس العمل های حساسیتی بدن به یک سری از ترکیبات در شیر است.

آلرژی به لبنیات و یا آلرژی به شیر، به علت عکس العمل های حساسیتی بدن به یک سری از ترکیبات در شیر است. سه عامل عمده در ایجاد واکنش های آلرژیکی عبارت هستند از: کازئین، پروتئین وی و قند موجود در شیر.

کازئین و وی که از پروتئین های شیر هستند، بیشتر ایجاد آلرژی حقیقی می کنند و قند شیر بیشتر باعث ایجاد عدم تحمل شیر در بالغین و یک سری از کودکان می شود که به علت فقدان یا کمبود آنزیمی به نام لاکتاز است؛ این آنزیم تجزیه کننده ی قند موجود در شیر به نام لاکتوز است.

علائم

دامنه ی این علائم وسیع و متفاوت می باشد. در آلرژی، کهیر، اگزما، گرفتگی مزمن و اسهال از علائم شایع می باشد.

در عدم تحمل لاکتوز مانند سایر عدم تحمل ها، علائم گوارشی از جمله نفخ، اسهال و دل پیچه بسیار شایع است.

در درمان عدم تحمل می توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد. در طی تهیه ی این نوع شیر، از آنزیم تجزیه کننده ی لاکتوز استفاده می شود و قند شیر به گلوکز و گالاکتوز تجزیه شده، که هر دو راحت تر هضم می شوند.

همان طور که می دانیم پنیر، کره، ماست، خامه، کفیر، خامه ترش و بستنی مواد غذایی ای هستند که پایه ی اصلی آن ها شیر است. همچنین شیر در یک سری مواد غذایی فرایند شده از جمله شیر کاکائو، سس سالاد، کیک و کلوچه و مواد غذایی با طعم پنیر و... به کار می رود. در صورتی که به مواد لبنی آلرژی داریم، از این مواد بنا به میزان حساسیت مان نباید استفاده کنیم. البته شدت عوارض بسته به هر فرد متفاوت است. ممکن است فردی فقط به تعدادی از مواد فوق آلرژی نشان دهد و فرد دیگر به همه ی آن ها.

در صورتی که به مواد لبنی آلرژی داریم، از این مواد بنا به میزان حساسیت مان نباید استفاده کنیم. البته شدت عوارض بسته به هر فرد متفاوت است

در این افراد در هنگام تهیه ی مواد غذایی حتما باید به شیر استفاده شده در آن ها توجه کرد، مثلا در مورد نان یا شیرینی باید سوال شود از چه شیری در تهیه ی آن استفاده شده است. در برخی کارخانه ها و فروشگاه ها در تهیه ی مواد غذایی به جای شیر گاو، از شیر سویا استفاده می شود. معمولا شیر سویا در افرادی که به لبنیات آلرژی دارند قابل تحمل است.

نگرانی های شایع برای تامین مواد مغذی موجود در لبنیات

نگرانی شایع در این افراد چگونگی تامین مواد مغذی است که لبنیات منبع اصلی تامین کننده ی آن ها در بدن است و مهم ترین آن ها کلسیم است.

کلسیم

با توجه به حضور ضروری کلسیم در استخوان سازی برای تامین کلسیم دو راه وجود دارد؛

راه اول این است که به میزان کافی از جایگزین هایی مانند شیر سویا یا مواد غذایی ای که با کلسیم غنی شده اند، از جمله یک سری

از نوشیدنی‌ها، کلسیم مورد نیاز را به بدن برسانیم و راه دیگر استفاده از مکمل‌های کلسیم است.

ویتامین D

از جمله مواد مغذی دیگر موجود در شیر ویتامین D است که برای جذب روده‌ای کلسیم خورده شده لازم است تا از بروز ریکتز و نرمی استخوان جلوگیری شود.

در این افراد 10 تا 15 دقیقه تابش مستقیم نور خورشید از کمبود این ویتامین جلوگیری می‌کند، البته خوردن تخم مرغ، ماهی و مواد غذایی‌ای که با ویتامین D غنی شده‌اند هم بسیار مفید است.

در درمان عدم تحمل می‌توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد. در طی تهیه‌ی این نوع شیر، از آنزیم تجزیه‌کننده‌ی لاکتوز استفاده می‌شود و قند شیر به گلوکز و گالاکتوز تجزیه شده، که هر دو راحت‌تر هضم می‌شوند.

ویتامین B2

ماده مغذی مهم دیگر، ویتامین B2 یا ریبوفلاوین است که در شیر فراوان است این ماده در سوخت و ساز مواد غذایی در بدن و تامین انرژی ضروری است. البته نگرانی برای کمبود این ماده مغذی وجود ندارد، چرا که در غلات، سبزیجات برگ‌ی شکل و گوشت این ماده وجود دارد و به راحتی نیاز ما تامین می‌شود.

فسفر

ماده‌ی مغذی مهم دیگر فسفر است که برای تنظیم عملکرد بدن و ساختمان استخوان و دندان بسیار ضروری است. فسفر مورد نیاز را نیز می‌توان به راحتی با خوردن محصولات حیوانی مانند گوشت و حبوبات در اختیار بدن مان قرار دهیم.

پس جای نگرانی نیست، فقط از تحریک آلرژی مان جلوگیری کنیم و با مصرف جایگزین‌ها مواد مورد نیاز را دریافت کنیم.